

The Hop Step Times

September 2023

The Introduction of GROUP PRESENTATION (グループプレゼン紹介)

ほっぷのグループプレゼンにて、「フォトコンテスト×JOY様夏祭り企画」が7月に行われた。

本プログラムは上林記念病院内の児童・思春期デイケアJOY利用者が参加する夏祭り企画のプレゼンテーションと、フォトコンテストに出展する作品構成のプレゼンテーションをグループごとに、並行して1ヵ月かけて行うというものであった。

夏祭り企画はJOYスタッフへ、アンケートを実施して夏祭りに求めているものを確認し、それに合わせてグループごとに内容を企画した。この際、JOY利用者の特性を考慮して、様々な配慮を組み込んだ企画を検討することに、各グループそれぞれが苦心しながら企画構成を考えていたところが特に印象的であった。筆者が所属したグループでも、如何に興味を持ってもらうか、興味を最後まで持たせ続けるにはどのような工夫が必要かを議論し、具体化するのが特に大変であった。

フォトコンテストは「30」というモチーフを取り入れた写真の構成及び写真のタイトルやエピソードを撮影者にプレゼンテーションを行うものであった。写真イメージを考えるにあたり、実際に撮影する方法を撮影者がしっかりイメージできるプレゼン内容にすることや、写真のモチーフや背景にしっかりと意味を持たせ、エピソードにも落とし込んだうえで、構成を考えることに各グループが苦心していたところが特に印象的であった。筆者が所属したグループでも、自分たちのイメージする撮影方法を撮影者に伝えるために簡易的な図にてカメラの配置やモチーフの設置位置を示すといった工夫を実施した。

各グループにてそれぞれが達成できたこと、自身にとってこれが課題であると感じることがあった1ヵ月となったように思う。筆者自身も課題として個人作業をしてしまいがちであることを認識しているため、本プログラム内では周りを巻き込みなが



JOY様 夏祭りの企画書

ら進めることを目標としていたが、時間に余裕がなくなってくると個人作業にて完了させてしまおうとするクセが表出することを再認識する機会となった。また、自身の振り返りの中で周囲へ確認を行っているのみで、相手の心情の変化までは逐次確認できてはいないことを知る機会となった。

本プログラムのプレゼンテーションで採用された案にてフォトコンテストの写真撮影や夏祭り企画が進行



フォトコンテスト

される。特に夏祭り企画については、8月のグループプレゼンの内容として準備作業をプログラム参加者全員にて実施していくこととなる。

7月のプログラムにて自身が気づいた達成点や課題については、適切な対応などを振り返りにて参加者同士で共有していきながら、以降のプログラム、今後の社会復帰に活かしていきたいと考える。

The Report of Exchange Meeting (交流会レポート)

7月15日(土)、ほっぷメンバー交流会が開催された。本交流会はほっぷの現在の通所者と復職・就職したOB/OGが交流できる貴重な機会であり、奇数月の第3土曜日に開催されている。今回は現役通所者5名、OB/OG13名で行われた。

本交流会は「自己紹介」、「アイスブレイク」、「テーマトーク」の順に進められた。

「自己紹介」では、参加者+ほっぷスタッフが1人約1分で自分の名前と近況報告をした。身近に起きた驚いたことや会社での大変だったこと、自身の趣味の話など幅広い自由な近況報告がなされた。

「アイスブレイク」では、次に行われる「テーマトーク」のチームで自己紹介ババ抜きをした。自己紹介ババ抜きとはババ抜きをする中で、数字がそろった人がその数字に充てられたテーマ(例:100万円あったら何に使う?など)に答えるものである。楽しい雰囲気が進められたため、OB/OGとの面識がなく、緊張していた筆者もこのゲームによって少し和らいだように感じた。

「テーマトーク」では、今回は「ほっぷで訓練しておいたほうが良いこと」をテーマにして現役通所者2名、OB/OG2名の計4名でトークが行われた。トーク中にはOB/OGの方から「ちょっと行きたくないなと思ってもほっぷにはまず行こう。行ってみたら何とかなるし、つらい時にしか見えないこともあるよ」など様々なアドバイスがあった。

本交流会に参加して筆者が感じたことは、復職された方にも職場での悩みはあるということだ。ほっぷに通い、万全に社会復帰したように思ってもやはり職場に戻ると断りたくても断れないや自分の意見を出せないなどどうしてもストレスに感じてしまう状況はあるようだ。しかし、そこで筆者と違うのはうまくいかない時にもどうにか対処できる術を身につけていることだと感じた。筆者はうまくいかないと考え込んでしまうことがあるが、OB/OGの方は他の人に上手く愚痴を吐いたり、自分の仕事を少し同僚にお願いしたりすると話していた。筆者自身も復職後に再休職しないためにどうしたらいいのかを改めて考えてみるきっかけになった。



交流会の様子

The Message from GRADUATES (卒業生メッセージ)

本紙は某日、約8か月の通所の後、ほっぷを卒業したA氏にアンケートを実施した。本記事ではアンケートの中から以下のQ&Aを抜粋し紹介する。

Q1.あなたにとって良かったプログラムは何ですか。

A1.1位「グループプレゼン」

長期課題をこなす過程で、考え方の癖や特徴が出て自己内省に繋がるから。

2位「ウォーキング」

道中隣になった相手と雑談の勉強になるから。

3位「ホームルーム」

Hot Words! By Mr.S(心理士S氏の金言)

臨床心理士S氏の講義やワークに溢れる金言を紹介する。

ただ頑張るでは、いつの間にか疲弊して倒れてしまう。

行動パターンや思考パターンがいつも同じになり、マスオカード(自分の「したい」を押し殺して周りの「すべき」に合わせる行動)を取ってしまう人が多いと思います。違うカードもとれるようになるといいですが、同じマスオカードでも、無意識にマスオカードを取ってしまうのと、立ち止まって、葛藤して、意識してマスオカードを取るのではだいぶ違います。

様々な視点から関わることでよりよい時間にするための工夫や、実現する過程での気づきが多かったから。

Q2.ほっぷ通所前と現在で変わったと感じる点はありますか。

A2.感情を抑え込まずに相手に伝える時の罪悪感や怖さがなくなった事。

Q3.もし休職前の自分に一言声をかけるならどんな言葉をかけますか。

A3.『意志の強さは、身を助けるし、身を滅ぼしもする』

いつもほっぷの中で前に出て、皆を引っ張っていたA氏。ほっぷを卒業されてもその積極性を活かし、活躍されることを願う。

The Teachings of By Mr.I(作業療法士I氏の教え)

作業療法士I氏の講義やワークに溢れる金言を紹介する。

復職や再就職にあたってはセルフマネジメント能力を向上させていくことが大事。

そのためには、「疲れているときはこういうミスが出やすい」、「こういう状況でストレスを感じやすい」、「こういう時に疲れがでやすい」といった自分の傾向をまずは知ること。

その傾向に合わせて、どうすればミスを減らせるか、ストレスを軽減できるか、体調を管理できるかといった工夫を各自で考えていくことが大事です。